

Ensalada de Judas Verdes y Atn

Makes: 8 Porciones

Esta receta contiene judías verdes enlatadas. Las judías verdes enlatadas se pueden servir calientes, o pueden acompañar una variedad de platos principales, sopas y ensaladas.

Ingredients

- 14 ounces** paquete de macarrones (coditos)
- 1 can** judías verdes bajas en sodio (escurridas, alrededor de 15 onzas)
- 1/2 can** atún enlatado en agua (escurrido y desmenuzado con un tenedor, alrededor de 6 onzas)
- 1/2 cup** pepinillos agridulces (cortados en cubitos, si gusta)
- 1/2 cup** cebolla (picada)
- 1 cup** yogur natural bajo en grasa
- 1/2 cup** mayonesa baja en grasa
- 1 1/2 tablespoons** jugo de limón
- 1/2 teaspoon** pimienta

Directions

1. Prepare los macarrones según las instrucciones del paquete y escurra.
2. Añada las judías verdes, cebolla y atún. Si usa los pepinillos agridulces, agréguelos también.
3. Mezcle el yogur, mayonesa, jugo de limón y pimienta y revuelva con la mezcla de macarrones.
4. Enfríe antes de servir.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	310	
Total Fat	6 g	
Protein	15 g	
Carbohydrates	47 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	333 mg	